

給食だより

2025年10月31日 市立札幌豊明高等支援学校 札幌市立屯田北中学校

毎日の食事をいただけることに感謝を



木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭（にいなめさい）」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物大切にいただきましょう。

11月24日は「和食の日」



平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食の日」と制定しました。

海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。「和食」の中心となるのは、日本の主食である「ごはん」+「汁物（だしの味）」と言われています。ごはんをおいしく食べるために味噌汁やすまし汁などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などの「おかず」、そして「漬物」があり、その組合せが和食の基本であり、健康的で栄養バランスのよい食事に繋がります。

★和食の基本「だし」について

「だし」とは、昆布やかつお節などをお湯を使って、煮出してうま味を引き出したもので、そのうま味は和食の基本の味です。



学校給食でもみそ汁やうどん、煮物などの和食献立の日は、「昆布」「あじ」「かつお節」「煮干し」を組み合わせて給食室でだしをとっています。このように天然素材を使った「だし」は香りがよく、うま味が豊富なので、塩分が少なくてもおいしくいただくことができ、素材の味をおいしく味わうことができます。

★和食の4つの特徴

○多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

○自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

○栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

○正月などの年中行事との密接な関わり



行事

リザーブ給食～日本の郷土料理について知ろう！～

11月19日（水）は、リザーブ給食です。「リザーブ」とは「予約」という意味です。

今回は日本の郷土料理を知ろう！というテーマで、大分県の郷土料理「とり天丼」と福井県の郷土料理「ソースかつ丼」からどちらか1つを選んでもらいました。

日本で一番とり肉が消費されている大分県では、各家庭だけでなく、お店でも定番メニューとなっています。



大分「とり天丼」

福井県出身の料理人が、ウスターソースを料理に活かさないか考えたのが、ソースかつ丼の始まりだそうです。



福井「ソースかつ丼」

	とり天丼	ソースかつ丼
屯田北中学校	341名	342名
豊明高等支援学校	80名	105名

11月 よていこんだて

月		火		水		木		金	
		4	843kcal	5	832kcal	6	806kcal	7	751kcal
		ハンバーガー		豚ミックス丼		たぬきうどん		ごぼうピラフ	
		あさりのチャウダー		味噌汁		チーズポテト焼き		さんまごまフライ	
		大根サラダ		パイン缶		温州みかんゼリー		磯和え	
		スライスチーズ							
		横割パンズ・ハンバーグ・ケチャップ・ウスターソース・からし/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・ごま油/スライスチーズ		白飯・豚もも肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・厚揚げ・玉ねぎ・だけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・白ごま/凍豆腐・塩わかめ・長ねぎ・味噌/パイン缶		ソフトうどん・あさり・さくらえび・素干し・かたくりいわし煮干し・にんじん・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・全卵・なたね油・鶏むね肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまごだけ・干しいたけ・唐辛子/じゃがいも・バター・牛乳・シュレッドチーズ・ミックスチーズ/温州みかんゼリー		胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・ホールコーン・パセリ・サラダ油/さんま・しょうが・小麦粉・全卵・白ごま・黒ごま・パン粉・なたね油/ほうれん草・もやし・もみのり	
10	787kcal	11	739kcal	12	828kcal	13	730kcal	14	734kcal
ご飯		ロールパン		ご飯		カレーラーメン		わかめごはん	
肉片湯 (ローペンタン)		ポトフ		豆腐のオイスターソース煮		シナモンポテト		けんちん汁	
十勝大豆コロッケ		白身魚のハーブ焼き		ひじき入りぎょうざ		みかん		かわいい唐揚げ	
ごま和え		りんご		おひたし					
白飯・豚肩肉・しょうが・片栗粉・にんじん・白菜・干しいたけ・だけのこ・ほうれん草・長ねぎ・ごま油・鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ・なたね油/小松菜・もやし・白ごま		ロールパン/ボークウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・大根・鶏がらスープ/真だら切り身・にんにく・パン粉・粉チーズ・パセリ・バジル・オリーブ油/りんご		白飯/豆腐・豚もも肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・だけのこ・しょうが・にんにく・サラダ油・オイスターソース・片栗粉・鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ・なたね油/小松菜・もやし・糸かつお		ソフトラーメン・豚肩肉・しょうが・にんにく・サラダ油・メンマ・もやし・白菜・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・カットわかめ・小麦粉・カレー粉・カレーうどん・ウスターソース・味噌・トマトピューレ・りんご・鳥がら・豚骨/さつまいも・なたね油・シナモン/みかん		胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま・鶏もも肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油/かわいい唐揚げ・なたね油・玉ねぎ・しょうが・にんにく・ウスターソース・片栗粉	
17	762kcal	18	797kcal	19	833kcal	20	768kcal	21	726kcal
ご飯		黒コッペパン		とり天丼		バスターフィードトマトソース		焼豚チャーハン	
石狩鍋		ポテトグラタン		ソースかつ丼		フレンチポテト		かぼちゃコロッケ	
ごまザンギ		厚揚げサラダ		味噌汁		グレープゼリー		りんご	
のりの佃煮		柿		洋なし缶					
白飯・鮭ダイス・豆腐・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ・味噌・さんしょう/鶏もも肉・しょうが・にんにく・全卵・片栗粉・白ごま・なたね油/もみのり・ひじき・水あめ		黒コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま/柿		白飯・鶏むね肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵・片栗粉・ベーキングパウダー・なたね油/豚ロース・小麦粉・全卵・パン粉・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・からし/大根・油揚げ・味噌/洋なし缶		ソフトパスタ・ベーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ/フレンチポテト・なたね油/グレープゼリー		胚芽米・大麦・サラダ油・豚肩肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/かぼちゃコロッケ・なたね油/りんご	
24		25	730kcal	26	757kcal	27	774kcal	28	775kcal
		角食		カレーライス		塩ラーメン		ビビンバ	
		ポテトスープ		野菜のしょうゆ漬け		大学芋		エビバーグ	
		チキンカツ				黄桃缶		フルーツ白玉	
		きなこクリーム							
		角食/ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・鳥がら/鶏もも肉・小麦粉・全卵・パン粉・なたね油/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター		白飯・鶏もも肉・カレー粉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレーうどん・ウスターソース・ケチャップ・鶏がらスープ/大根・きゅうり・にんじん・水あめ		ソフトラーメン・豚肩肉・しょうが・にんにく・サラダ油・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・ごま油・白ごま・鳥がら・豚骨/さつまいも・なたね油・水あめ・黒ごま/黄桃缶		胚芽米・大麦・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・白ごま・唐辛子/エビバーグ・なたね油・片栗粉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶・白玉もち	



☆牛乳は、毎日 200mL (1本) つきます。

☆日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。

☆給食で使用している主な食材を明記してあります。

予算や時季、その他の関係で、果物が変わることもありますのでご了承ください。

☆あさり、ししゃも等の海産物全般について・・・小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。

☆アレルギー関係で使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部を除き記載していません。

ご不明点、ご心配な点などがありましたら、屯田北中栄養教諭 千田までお問い合わせください。(775-5111)